

La pila de la emodiversidad

Capacidad de experimentar y nombrar un amplio abanico de emociones diversas entre sí.

Programa de
entrenamiento

EmpâtiK[®]

- Piensa en las emociones que sientes o has sentido cuando

- Escribe las que te aportan bienestar (o positivas) en una lista y las que te restan (o negativas) en otra:

Recuerda que...

Cada emoción tiene su función, tanto si sienta bien como si no. Todas son necesarias y es bueno que en tu pila haya de todo tipo.

emociones +

emociones -

Decide un color o diseño para cada una y píntalas en la silueta de la pila, proporcionalmente según su importancia o intensidad.



© Júlia Prunés Massaguer 2024

Fin del entrenamiento

¿Qué pasos de **EmpâtiK** dirías que has entrenado?



- ¿Qué has aprendido?
- ¿Cómo crees que lo has aprendido?
- ¿Qué te ha sido más fácil y más difícil?
- Para qué te ha servido o te servirá?